西荻健康体操

ミニ体力測定、ストレッチ、セラバンド体操、ボール体操等を行います。

近くで定期的に無理なく体を動かしたい方、ご参加ください!

月2回実施します。

1回目 講師:理学療法士

2回目 講師:わがまち一番の会の皆さま です。 ※2 回目はミニ茶話会あります。

日程

H31年1月17日(木)

講師:西荻窪診療所理学療法士

H31年1月31日(木)

講師:わがまち一番の会の皆さま

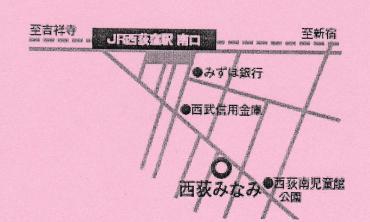
時間 午後1時半~3時

対象 おおむね65歳以上で、歩いて会場まで来ることが可能な方。

参加費 300円 (会場費、保険料とさせていただきます。)

定員 25名程度 *タオルと飲み物持参で、動きやすい服装と靴でお越しください。

会場 西荻みなみ 注:1月の西荻健康体操の開催場所が変更になります



*はつらつノートがある方はお持ちください。 問い合わせ:ケア24西荻 電話 03(3333)4668

